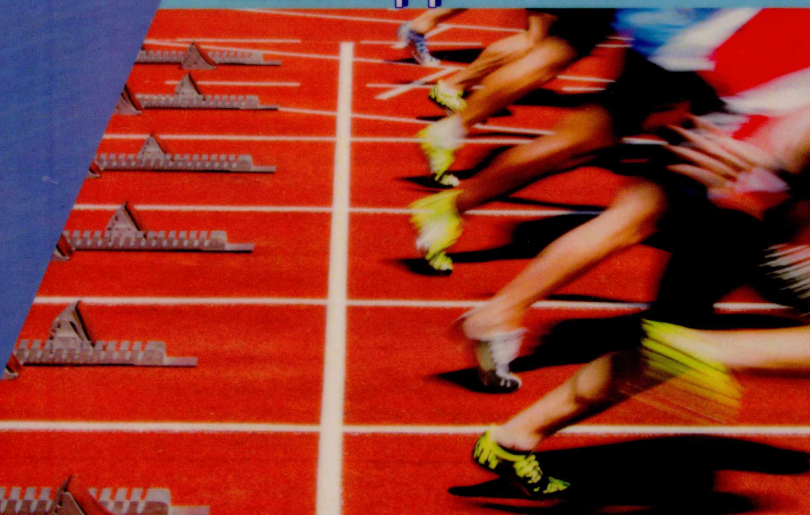
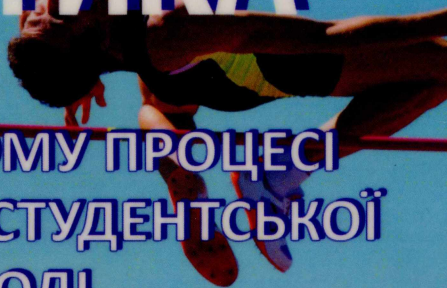


796.42 (082)

Л 38

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ



**ПОЛИЩУК С.В.**

УДК 796.012.12

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ  
НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

Современный баскетбол – это атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации физических возможностей и скоростно – силовых качеств. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, выполняет около 100 прыжков, активно противодействует сопернику и все это при постоянной смене направления, контактах и поворотах. Частота сердечно – сосудистых сокращений достигает 180 – 220 ударов в минуту, а потеря веса 2 – 5 кг за игру.

Баскетболист сегодня – это спортсмен – атлет, который быстро бегаёт, имеет отличную координацию, мгновенно перемещается по площадке и принимает решения в доли секунды.

Для баскетболиста характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением соперника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и матчей требуют развития выносливости, способности противостоять.

Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, дальше сохраняет хорошую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в едином матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, он более результативен.

Для баскетболистов важна как общая так и специальная выносливость. Развивать их целесообразно последовательно в соответствии с этапами круглогодичной тренировки.

На этапе общей подготовки подготовительного периода годового цикла следует заниматься преимущественно вопросом общей выносливости, это предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы возможностей. Особенно важными средствами совершенствования возможности служат плавание, гребля и другие упражнения циклического характера, выполняются с малой, средней и переменной систематичностью, с постепенным увеличением объема.

Однако длительная равномерная работа, и баскетболист не всегда охотно выполняет. Предположительно формой тренировки является бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или по пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать достигнутого уровня;

- увеличение быстро развертывание дыхательных процессов до максимальных величин.

Особенностью проявления функциональных способностей баскетболистов в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активируются анаэробные процессы. Мощность аэробных процессов предлагает быстроту восстановления кислородного долга. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит основой специальной выносливости.

На этапах специальной подготовки и предсоревновательным этапе соотношение средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля специальных.

Для определения интенсивности упражнений используются показатели сердечных сокращений. Если ЧСС при выполнении упражнения 130 – 150 уд/мин, значит они соответствуют развитию аэробных способностей, в пределах 180 уд/мин. упражнения воздействуют на развитие анаэробных способностей организма баскетболистов

Тренер должен в процессе функциональной подготовки учитывать весь комплекс факторов и закономерностей развития выносливости в зависимости специфики игровой деятельности баскетболиста.

Предоставляется программа функциональной подготовки, которая апробирована автором в команде высшей лиги «Кривбасбаскет – КГПУ». Программа рассчитана на баскетболистов уровня первого спортивного разряда и выше, включает шесть трехдневных микроциклов с днем отдыха между ними.

Надо отметить, что эта работа начинается не с нуля, а после подготовительного цикла, в программе учитывается игровое амплуа и индивидуальные особенности баскетболистов. Исходя из опыта игрока - атлета определяем максимальную скорость игроков на отдельных дистанциях и, в зависимости от результатов, распределяем их на три группы. Обычно это защитники, нападающие и центровые.

На первом этапе основная направленность тренировок – развитие выносливости. Здесь используются большой объем тренировочной работы и чередования упражнений самой высокой интенсивности с расслаблением.

В первый день микроцикла упражнения направляются на развитие анаэробных способностей баскетболистов. Тренировочные нагрузки не должны быть одинаковыми, так как организм к ним быстро адаптируется, и они перестанут давать эффект. Поэтому совершенствуя скоростную выносливость, баскетболист выполняет упражнения, чередуя длину спринтерских отрезков и паузы отдыха между ними. Упражнения выполняются интервальным методом.

Первая серия 100 м спринта + 2 мин. отдыха + 60 м. и 2 мин. + 200 м. и 3 мин. + 100 м. и 2 мин. + 100 м.

После серии пауза длится дольше, а именно 5 мин., во время которой игроки ходят, разговаривают, отвлекаются от предстоящей нагрузки.

Вторая серия 200 м спринта и 3 мин. отдыха + 60 м. и 2 мин. + 300 м и 4 мин. + 100 м.

Третья серия 3 x 60 м. с паузами 2 мин. между отрезками. Общий метраж спринта за тренировку равняется 1300 метров.

Паузы отдыха регулируются на тренировке все время. Надо следить за самочувствием игроков, за артериальным давлением и частотой пульса, дожидаясь, чтобы пульс снизился до 130 – 140 ударов в минуту.

Преодолевая отрезки дистанции, баскетболисты должны укладываться в определенное время: первые три микроцикла – 80 % максимального показателя на первом тестировании, с четвертого микроцикла 100% максимального времени.

Во второй день микроцикла вечерний кросс по пересеченной местности 4 километра. Дистанция включает километр бега по пересеченной местности, а также бег на гору и с горы. Темп умеренный, пульс 130 – 140 ударов в минуту.

В заключительный день микроцикла, перед днем отдыха 4 километра бег, в котором 2 км спортсмены пробегают со спринтерской скоростью. На дорожке стадиона это выглядит так. Игрок преодолевает прямую за 18 сек., поворот – 60 сек. бег трусцой, следующую прямую – 18 сек. и так делает дальше (получается спринт 20 по 100). При подведении формы спортсменов к 70 – 80% общего пика общей выносливости время прохождения прямых уменьшается до 16 сек., в зависимости от возможностей организма игроков.

Состояние тренированности проверяется тестами, один из них: бег 5 по 200 м с паузами между отрезками 4 мин. каждые 200 м. надо преодолевать за 33 сек. Да, это очень тяжелая работа, но не чрезмерная. Через 5 часов после нее проводим тест 12 минут бега, и баскетболисты показывают хорошие результаты, пробегая свыше трех километров.

Следует сказать, что в данной статье рассматривается «легкоатлетическая» часть развития выносливости. Понятно, что наряду с ней проводится работа и на развитие специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, техники – тактической подготовки и т.д. Правильное сочетание видов подготовки, выбор методов, средств тренировочного процесса зависит от педагогического мастерства методической оснащенности, интуиции тренера. Но прежде всего включая в тренировку упражнение для развития выносливости, тренер должен предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные нагрузки соответствовали физическим возможностям и уровню подготовки игроков. Поскольку пределы отдельных средств имеют границы, обусловленные индивидуально – типологическими особенностями спортсмена. Кроме того, интенсификация нагрузок возможно при широком использовании средств, стимулирующих восстановительный процесс в организме баскетболистов.

Обобщая вышеизложенное и руководствуясь опытом работы с командами различного уровня, рекомендую следующие методологические принципы рациональной работы по развитию выносливости:

- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировочных воздействий;
- активный отдых в день, следующий за днем с максимальной нагрузкой;
- пассивный отдых в состоянии полной расслабленности (желательно в воде);
- тренировки в разнообразных условиях (на стадионе, в парке, на берегу реки);
- хорошие бытовые условия и устранение отрицательных факторов;
- рациональное питание и витаминизация, гидропроцедуры.

И не забывайте, лучше недогрузить спортсмена, чем перегрузить!

### Список использованных источников

1. Орявитис У. Р. Сочетание объема и интенсивности нагрузки в баскетболе: [методическое пособие] /У. Р.Орявитис, О.Я.Алтберг. – Рига: ЛТИФК, 1998. – 90 с.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. – 4-е изд. – М.: ФиС, 1970. – 528 с.
3. Коробинко В.В. Легкая атлетика: [навчальный посібник] – К: Вища школа, 2003 – 221с.
4. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика:[методическое пособие]. – Минск: «Полымя», 2009. – 221 с.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М: ФиС, 2001. – 278 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания /Л.П.Матвеев, А.Д.Новикова. – в 2-х т. –изд 4-е – М: ФиС, 2006. – 540 с.